



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

En måtte, gymnastikbænk eller stol.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Fysisk træning - Cirkeltræning:

I denne video med fysisk træning, er fokus rettet mod cirkeltræning. Cirkeltræning er en effektiv træningsstruktur, med henblik på at forbedre både kondition og styrke. Øvelserne er styrkebaserede, mens strukturen forøger kravene til konditionen. Cirkeltræningen består eksempelvis af 8 basale øvelser, som man udfører skiftevis i en cirkel - deraf navnet. Disse øvelser har til hensigt at træne samtlige muskelgrupper i kroppen. Strukturen i cirkeltræning, herunder arbejdsintervaller, pauser og omgange, afhænger af træningstilstand - men et eksempel kunne være som følgende:

8 forskellige øvelser, som træner forskellige muskelgrupper

30-45 sekunder ved hver station

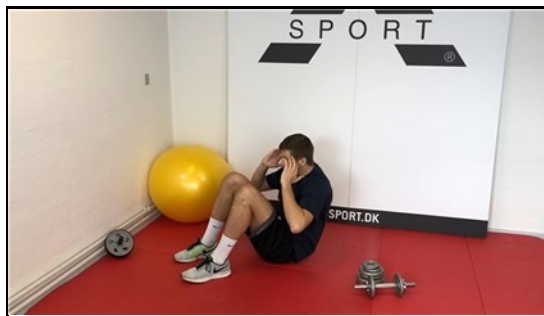
10-15 sekunder til at skifte til næste øvelse

3-5 runder

Når man laver cirkeltræning, kan man med fordel høre musik som motiverer og skaber den rigtige stemning. Man kan kontrollere tidsintervaller med et stopur, eller man kan klippe musikstykker sammen, så det passer med de forskellige skift.

Variation: Der er flere parametre man kan skrue på, hvis man vil variere sin cirkeltræning. Man kan gøre cirkeltræningen mere konditions-præget (aerob) ved at mindske pauserne og intensiteten i øvelserne. Tillader man derimod, at pausen bliver længere og intensiteten øges i øvelserne, vil det være mere styrke-præget. Man kan endvidere tilføje, ændre eller fjerne øvelser fra cirklen, alt efter mål og træningstilstand.

SÅDAN GØR DU:



Mavebøjninger

Mavebøjninger træner hovedsageligt de lige mavemuskler. Start liggende med hænderne ved siden af hovedet, fødderne plantet fladt på jorden og med bukkede ben. Bøj overkroppen op og hold spændingen i toppen af bevægelsen. Sænk dig kontrolleret, mens du opretholder spændingen, uden af ribbenene "stikker ud". Variation - heel-ups: Heel-ups, minder meget om en almindelig mavebøjning. Øvelsen er kendetegnet ved, at spændingen holdes gennem hele udførelsen, og så træner man tilmed de skrå mavemuskler. I stedet for at have armene ved hovedet, strækkes de lige frem og løftes skiftevis op til hælene, ved at bukke ind i maven.



Armbøjninger

Armbøjninger er en klassisk øvelse, som hovedsageligt træner bryst og triceps. Placer hænderne i cirka en skulderbredde og med hænderne let udad-roteret. Spænd i mave og baller, så ryggen holdes ret - forestil dig at et kosteskaf skal kunne flugte din bagside. Sænk dig kontrolleret indtil ansigt og overkrop er tæt på jorden, hvorefter du presser dig op til udgangspositionen. Pas på du ikke kommer til at hænge i ryg og skuldre. Variation: Brede armbøjninger træner hovedsageligt bryst, mens den smallere variation vil ramme bagsiden af overarmsmuskulaturen mere.



(Air)Squat

Squattet træner lår og baller. Placer fødderne med cirka en skulderbredde og tæerne pegende let udad. Spænd i coren og hold ryggen ret, mens du sænker dig kontrolleret ned. Brug armene til at holde balancen, ved at strække dem frem foran kroppen. Knæene må gerne arbejde sig forbi fødderne, men bevægelsen skal foregå hen over fødderne, i samme retning som tæerne peger. Sænk dig så dybt som muligt, uden at hælene løfter sig fra underlaget. Tryk fra med hælene, for at komme tilbage til udgangspositionen - pust ud.



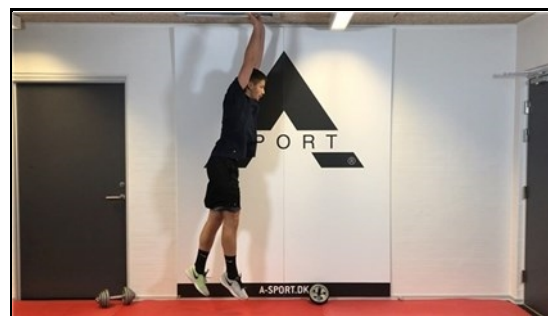
Sit-up m. twist

Mavebøjninger med twist minder meget om almindelige mavebøjninger, bortset fra at disse også rammer de skrå mavemuskel på siden. Udgangspositionen, er den samme som ved normale mavebøjninger: Hænderne ved siden af hovedet, fødderne på jorden og knæene bøjede. Spænd op i coren, mens du hæver dig op mod dine knæ. Halvvejs i bevægelsen drejer du overkroppen, så din albue kommer i kontrakt med det modsatte knæ. Sænk dig herefter kontrolleret og skift side efter hver gentagelse.



Dips

I denne form for dips, trænes hovedsageligt triceps, men også brystmuskulatur. Placer hænderne i en skulderbredde på en boks/bænk/stol, med hænderne rettet fremad. Spænd op i coren og sænk dig så langt ned som muligt, ved at bøje i albueleddene og bukke ind i hoften. I bunden presser du dig op i fuldt udstrakte arme, mens du puster ud.



Englehop

Englehop minder meget om en squat. Under englehop aktiverer man hovedsageligt lår og baller. Dog aktiveres læg-muskulaturen også, da man tilføjer et spring til bevægelsen. Buk dig ned med let forskufte ben og rør jorden, mens du holder ryggen rank. Dine hæle må gerne løfte sig, så det meste af bevægelsen foregår på tæerne. Træk med armene mens du, med stakte ben, hopper så højt du kan. I luftfasen skifter du ben, således det forreste ben fra sidste gentagelse, bliver det bagerste. Tag fra ved at bukke i benene og fortsæt direkte videre til næste gentagelse. Oprethold spænding i coren gennem hele øvelsen.



Benløft

Benløft er en velkendt øvelse, som træner maveregionen. Lig dig fladt på en måtte, hvor hele ryggen er i kontakt med underlaget. Løft benene 10 cm. over jorden og spænd i coren, så ribbenene ikke "stikker ud". Øvelsen er af den statiske type, hvorfor varigheden er tidsbestemt af tid og ikke antal gentagelser. Variation - Saksen: Udførelsen for saksen minder om benløftet. Her krydser du skiftevis dine fødder i luften, mens spændingen opretholdes. Bevægelsen i benene stiller højere krav til stabilitet og styrke i maveregionen.



Rygbøjninger

Denne øvelse rammer hovedsageligt den nedre ryg- og ballemuskulatur. Du starter med at ligge dig på maven. Placer armene foran kroppen, hvorefter du løfter dine ben så højt som muligt. Forsøg at hold spændingen i toppen af bevægelsen, så du ikke sænker dig øjeblikkeligt efter at have nået toppunktet. Sænk dig herefter kontrolleret mens du puster ud. Variation - supermans: Stræk armene foran dig, i forlængelse af kroppen. I denne variant løfter du både overkrop og ben, hvilket betyder at skuldre og den øvre del af ryggen også trænes.